

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Данильцова Юлія

Науковий керівник: ст. викладач Моргун З. П.

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Актуальність. За даними прес-служби МОЗ України від 30.03.2011 Кількість людей, які мають хвороби системи кровообігу в Україні, досягла цифри у 25,8 мільйона. Показник смертності від серцево-судинних захворювань в Україні у 2009 у структурі загальної смертності населення становив 65,2 % та посів одне з перших місць в Європі як серед всього населення, так і серед населення працездатного віку.

Не менш широко розповсюдженими на теренах України є легеневі захворювання. За даними МОЗ України на 2010 рік було зареєстровано 420 083 хворих на хронічні обструктивні захворювання легень.

Перші дві хвороби нерозривно пов'язані із надмірною вагою, котра посідає також чільне місце серед відхилень у здоров'ї, котрі забирають життя українців. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, через проблеми, пов'язані з зайвою вагою, передчасно у світі помирають три мільйони людей. Надлишкова маса тіла часто сприяє розвитку серцево-судинних хвороб, діабету та раку.

Тож статистика якнайкраще показує актуальність та важливість роботи в напрямку оздоровлення та реабілітації людей, у контексті ВНЗ - студентів, з ослабленим здоров'ям. Одним із прогресивних та новітніх методів роботи у вказаному векторі є Скандинавська ходьба, котра і є темою даної статті.

Аналіз літератури. Скандинавська ходьба є порівняно молодим видом фітнесу, котрий виник приблизно у 1940 році у Фінляндії. Першопрохідцями стали лижники, котрі потребували тренування у поза лижний сезон. Саме вони першими скомбінували біг горами та тренування з лижними палицями. Ряд медичних досліджень у 1980-х роках підтвердив позитивний вплив ходьби з палицями на рівень фізичного стану, що ознаменувало початок професійного

застосування скандинавської ходьби. Саме такий молодий вік досліджень з питання Nordik Walking пояснює той факт, що досліджень у науковій літературі складно знайти. Більшість інформації, котра представлена у всесвітній мережі Інтернет, надається організаціями, спілками та школами, котрі навчають та популяризують Скандинавську ходьбу. Серед них можна назвати такі організації, що активно проводять свою діяльність на території України та Києва зокрема, як «Українська школа оздоровчої Скандинавської ходьби» (м. Дніпропетровськ), «Kiev Nordic Walking» (Київ), «Киевская Школа Скандинавской ходьбы» (Київ).

Перш за все хотілось би визначитись із тим, що ми маємо на увазі під Скандинавською ходьбою. Скандинавська ходьба або ходьба з палицями - це вид фітнесу, в якому використовуються спеціальні палиці, схожі на лижні. На відміну від звичайної ходьби без палиць, велоспорту та бігу, при такій ходьбі спалюється набагато більше калорій. Скандинавська ходьба збільшує навантаження на руки, прес, плечі та зменшує навантаження на коліна і суглоби. Більше 20 років, у багатьох європейських країнах Скандинавська ходьба або Nordic Walking - це дуже популярний вид оздоровлення. А також, це дуже легкий шлях для поліпшення фізичного стану незалежно від віку, статі або поточної фізичної підготовки.¹

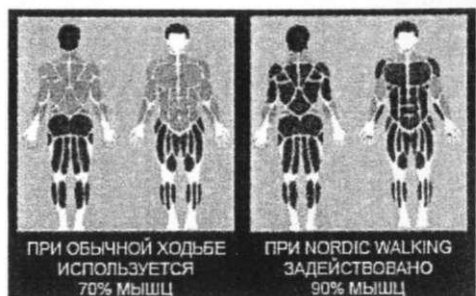
За останні 20 років Скандинавська ходьба набула широкої популярності у Європі та Америці. Звертаючись до даних досліджень, представлених науково-дослідним інститутом аеробіки Купера (Даллас, США), нижче наводимо список тих переваг для здоров'я, котрі пропонує описуваний тип фітнесу:

- При заняттях скандинавською ходьбою витрачається в середньому 400 кілокалорій на годину, у той час як при звичайній ходьбі - 280 кілокалорій;
- пульс (частота серцевих скорочень) зростає на 10-20 ударів на хвилину;
- послаблюються і проходять болі в області шиї, комірцевої зони, плечового пояса, в колінах, стопах;

¹ Ukraine Nordik Walking School. Що таке Nordik Walking – Скандинавська ходьба?

- поліпшується рухливість суглобів рук і ніг, активнoзалучаються до роботи розгинаючі та згинаючі м'язи плечового пояса, грудей і спини;
- зменшується навантаження на ноги, особливо на колінні суглоби, що особливо важливо для людей з надмірною вагою;
- поліпшується рухливість суглобів ніг;
- знижується травматизм та підвищується безпека: опора на палиці при ходьбі підвищує стійкість тіла (що важливо для людей старшого віку) і особливо на слизьких доріжках.
- Підтримує тонус м'язів одночасно верхньої і нижньої частин тіла.
- Покращує роботу серця і легенів.
- Ідеальна для виправлення постави та вирішення проблем шиї і плечей.
- Палиці допомагають рухатися в більш швидкому темпі без жодних зусиль.
- Ефективне заняття для спортсменів, яким необхідна постійна тренування серцево-судинної системи і витривалості.
- Повертає до повноцінного життя людей з проблемами опорно-рухового апарату.

Тож із наведеного вище видно закономірні причини набуття широкої популярності скандинавської ходьби серед людей різного віку та статі.



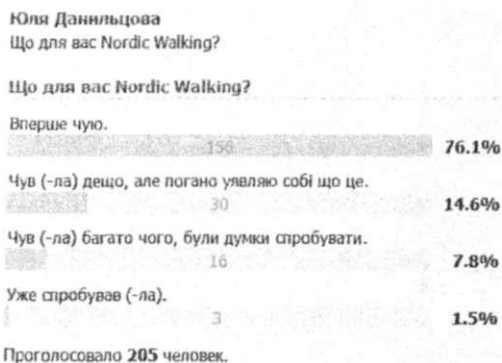
Мета та завдання дослідження.

Метою даного дослідження є виявлення обізнаності української молоді з питання Скандинавської ходьби, її користі, а також популяризація шляхом провокування зацікавленості у досліджуваному виді спорту.

Завдання роботи полягає у розкритті основних позитивних ефектів, що їх несе у собі Nordik Walking та можливість їхнього застосування для оздоровлення та реабілітації студентів з ослабленим здоров'ям.

Результати дослідження. Для того щоб виявити обізнаність українського студентства щодо питання Скандинавської ходьби, я використала метод опитування, котре було проведене 16.01.12 за допомогою соціальної мережі VK.com. Вибірку складають 205 людей віком від 16 до 26 років, української національності. Загалом молодь, котра навчається (-лась) у Київських ВНЗ. Результати опитування наведені нижче у таблиці 1.

Таблиця 1



Розглядаючи статистичні дані, котрі показані на таблиці, видно, що дуже низький рівень поширеності даного виду спорту. Під час індивідуальних бесід з респондентами було встановлено, що більшість не розуміє користі у тому, щоб комбінувати ходьбу з активними рухами руками, тримаючи палки у руках. Між тим, зі схеми видно, що 3 людини все ж таки спробували Nordik Walking,

звертаючись до їхнього досвіду, я визначила, що практикували описуваний вид ходьби не в Україні, що може слугувати підґрунтям для висновку, що Україна поки що посідає одне з останніх місць у прогресивності розвитку спорту.

За мету було також поставлена популяризація та провокування інтересу студентства до Скандинавської ходьби. Під час опитування багато людей (приблизно 70 чоловік) попросили надати загальну інформацію про цей вид фітнесу, розповісти більше тощо. З чого можна зробити два висновки: поставлена мета була досягнута, а другий - українська молодь все ж таки прагне до гармонійного розвитку та покращення фізичного стану.

Говорячи про практичне застосування Скандинавської ходьби для оздоровлення та реабілітації студентів з ослабленим здоров'ям, хотілось би почати із того, що на кафедрі фізичного виховання Києво-Могилянської академії активно використовується спортивна ходьба. Даний вид фізичної активності застосовується для спеціального навчального відділення, до якого належать студенти з ослабленим здоров'ям, травмами, або певними вадами, котрі потребують помірного навантаження.

Другу частину мого дослідження складало спілкування з викладачами кафедри фізичного виховання. Ми говорили про користь, котру безперечно має Скандинавська ходьба, порівнювали її зі звичайною спортивною ходьбою, аналізували можливість застосування даного виду спорту за сучасних умов у нашому університеті. Обговоривши усі переваги та недоліки, ми спільно прийшли до результатів, котрі підтверджують мої власні переконання: спортивна ходьба є набагато легшою у застосування, але якщо говорити про користь, котру несе в собі Nordik Walking, то не виникає сумнівів у доцільності витрат (організаційних, матеріальних, ресурсних - викладачі).

Третя частина дослідження складалась із безпосереднього спілкування зі студентами спеціального навчального відділення. Перед собою я ставила завдання дізнатися які хвороби не дають можливості великій частині нашої студентської громади повноцінно займатись спортом. Велика кількість

студентів, по-перше, не можуть точно сказати свій діагноз, а, по-друге, наголошують на тому, що мають серцево-судинні захворювання, проблеми із поставою, або витривалістю. Такі результати дослідження є невтішними з точки зору здоров'я нації, проте говорять про те, що Скандинавська ходьба є тим засобом, котрий може бути ефективним саме у застосуванні для оздоровлення та реабілітації студентів з ослабленим здоров'ям.

Висновки. Отже, Скандинавська ходьба є не лише ефективним видом спорту, але також і корисним засобом оздоровлення. Ми говоримо про потенціал нації, котру складає молодь, а надто студентство, що в майбутньому стане елітою, продуктивним підґрунтям розвитку держави. Саме через це робота над оздоровленням та реабілітацією студентів з ослабленим здоров'ям має бути одним із найосновніших напрямків роботи спеціалістів. Nordik Walking цікавить нас не лише своєю користю, а також своєю прогресивністю, адже молодь любить бути першою у всьому. Таким чином є висока вірогідність підтримки студентів такого інноваційного виду спорту та підвищення продуктивності спільної роботи викладачів та студентів.

Говорячи про поставлену мету та завданні дослідження, я можу сказати, що вони можуть вважатись цілком виконаними, адже опитування допомогло не лише виявити обізнаність, але і сформувати інтерес до піднятого питання. Зацікавленість є першим кроком до активних дій, котрі, маю переконання будуть зроблені, адже робота проводилась на трьох рівнях: загальна цільова аудиторія (студенти), адміністрація (кафедра фізичного виховання, викладачі) та безпосередня цільова аудиторія (студенти з ослабленим здоров'ям). Також у роботі мені вдалось висвітлити основні позитивні ефекти, котрі несе в собі Скандинавська ходьба, а також торкнутись питання її практичного застосування у реаліях сучасного університету.

Література

1. Міністерство охорони здоров'я України. Прес-реліз. Серцево-судинні захворювання - одна з найважливіших медико-соціальних проблем в Україні. Від 30.03.2011

2. УНІАН. Матеріали конференції «Скільки коштує Україні кашель». Від 19.04.2011

3. Медицина Израеля. Фитнес по-скандинавски: сжечь вдвое больше калорий. Від 03.11.2009.

4. Ukraine Nordik Walking School. Що таке Nordik Walking – Скандинавська ходьба?

5. Википедия.Свободная энциклопедия. Скандинавская ходьба. Режим доступу:[\[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0\]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0) Перевірено 19.01.12